令和7年 6月

6月　学校給食献立予定表

＊都合により献立を変更することがあります。

※ ○ は「おはし」の日です。　鹿児島市立西谷山小学校

いつもより早い梅雨入りとなりました。気温と湿度が高い日がつづきますので，食中毒予防も意識したいですね。給食を食べる前は，手をきれいに洗ったり、せいけつなハンカチをじゅんびしたりして，衛生に気をつけて給食を食べましょう！

石けんもつかってね！

日	曜	献立名	使用する食品名：おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	調味料他	エネルギー(Kcal) / たんぱく質(g)
2	月	③ごぼうとツナのソテー ②コーンチャウダー ①しょくぱん2まい	①しょくパン ②じゃがいも こめこ にゅうぬきマーガリン なまクリーム ③あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ②ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ ③まぐろあぶらづけ	②にんじん たまねぎ コーン うらごしコーン パセリ ③ごぼう たまねぎ キャベツ グリーンアスパラガス	②とりがらスープ しろワイン しお こしょう ③こしょう	635 23.3
			きょうは、食パンが2まいあります。1まい，または2まいで，ごぼうとツナのソテーをじょうずにはさんで食べましょう。				
③	火	②とりにくのいろどりソースあえ ③キャベツのみそしる ①ごはん	①こめ ②さつまいも でんぷん さんおんとう こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ②とりにく ③あぶらあげ わかめ	②ふかねぎ あかピーマン ピーマン ③キャベツ たまねぎ だいこん にんじん こまつな	②ケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ さけ しお にんにく しょうが カレーこ ③かつおぶし むぎみそ	573 24.5
			とり肉とさつまいもを油で揚げて、ちょっとスパイシーなソースであえています。カラフルピーマンもおいしいですよ。				
④	水	③カミカミあえ ②おやこどんぶりのぐ ①むぎごはん	①こめ むぎ ②さんおんとう でんぷん ③ごま ごまあぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう ②とりにく たまご かまぼこ あぶらあげ	②にんじん たまねぎ はねぎ しいたけ ③にんじん ふともやし きゅうり きりぼしだいこん	②かつおぶし（だし） しょうゆ みりん さけ ③しょうゆ す りんごす にんにく	533 25.8
			カミカミあえは、歯と口の健康週間にちなんだこんだてです。よくかんで食べましょう！				
5	木	③ゆでとうもろこし ②とうふのちゅうかいため ①バターパン	①バターパン（バター） ②ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ①バターパン（たまご） ②とうふ ぶたにく イカ エビ	②にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ しいたけ たけのこ ③とうもろこし	②しょうゆ さけ しお オイスターソース とりがらスープ こしょう	574 29.2
			回鍋肉(ホイコーロー)は，中国四川省の料理です。一度ゆでた豚肉を再び鍋に戻して炒めることが名前の由来です。				
⑥	金	②いわしのうめに ③もやしいため ④けんちんじる ①ごはん	①こめ ②さとう でんぷん ③ごまあぶら ④ごまあぶら	ぎゅうにゅう ②いわし ④とりにく とうふ	③もやし ピーマン ④にんじん だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく はねぎ	②しょうゆ みりん ばいにく ③しょうゆ ④かつおぶし（だし） さけ しょうゆ しお	563 26.8
			6月6日はうめの日です。うめぼしの果肉を使ったイワシのうめには、ほねまでやわらかく、食べやすいですよ。				
9	月	③コールスローサラダ ①ミルクパン ②ポークビーンズ	①ミルクパン（パン） ②じゃがいも さんおんとう あぶら ③ノンエッグマヨネーズ あぶら さんおんとう はちみつ	ぎゅうにゅう ①ミルクパン（ぎゅうにゅう たまご） ②ぶたにく スキムミルク しろいんげんまめ だいず	②にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム ③にんじん キャベツ きゅうり コーン	②トリガラスープ ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース しょうゆ みりん しお こしょう ③しょうゆ す りんごす しお こしょう	593 28.4
			コールスローサラダは、せんぎりキャベツをフレンチドレッシングとマヨネーズであえたものです。やさいもたべましょうね。				
⑩	火	④ヨーグルト ③ひじきのつくだに ①ごはん ②かぼちゃのそぼろに	①こめ ②ざらめ あぶら ③さんおんとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ②ぶたにく あつあげ ちくわ ③ひじき しらすぼし ④ヨーグルト	②かぼちゃ にんじん たまねぎ インゲン しいたけ こんにゃく	②しょうゆ さけ みりん かつおぶし(だし) ③しょうゆ みりん さけ	601 24.1
			しおこんぶのほどよいうまみとしおあじで，ソテーのあじつけをします。				
⑪	水	②きびなごのさらさあげ ③ごまキャベツ ①ごはん ④きらすじる	①こめ ②でんぷん こむぎこ あぶら ③ごま ごまあぶら ④じゃがいも	ぎゅうにゅう ②きびなご ④とりにく あつあげ おから	③キャベツ ④にんじん だいこん ごぼう えのきたけ はねぎ	②しょうゆ さけ カレーこ しょうが ③しょうゆ ④かつおぶし（だし） むぎみそ さけ	572 27.6
			きらすとは、だいずのかこうひんおからのことです。また、きびなごは、カレー粉としょうゆで味付けしてからっとあげます！				
⑫	木	③くきわかめのいためもの ①くろざとうぱん ②とんさいうどん	①くろざとうパン（くろざとう） ②うどん あぶら ③あぶら ごまあぶら さんおんとう	ぎゅうにゅう ②ぶたにく かまぼこ あぶらあげ ③チキンハム くきわかめ	②にんじん たまねぎ キャベツ こまつな しめじ ③にんじん ふともやし	②かつおぶし しょうゆ さけ みりん しお こしょう ③しょうゆ みりん	591 25.9
			とんさいうどんは、ぶたにくとやさいたっぷりのうどんです。えいようのばらんすもいいですよ。				
13	金	③オレンジ ②レタスとたまごのスープ ①ツナライス（サフランライス）	①こめ あぶら ②あぶら でんぷん オーシャンキング（さとう でんぷん）	ぎゅうにゅう ①まぐろあぶらづけ ぶたにく ②オーシャンキング ほぐしみ（タラ ほき） たまご とうふ	①にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース ②にんじん たまねぎ レタス チンゲンサイ ③オレンジ	①サフランライスのもと ケチャップ ウスターソース しろワイン カレーこ パプリカパウダー しお こしょう ②トリガラスープ しょうゆ さけ しお こしょう	560 21.8
			ツナライスは、サフランライスにぐをまぜてから、つぎわけてください。スパイシーでしょくよくをそそる味にしています。				

【お願い】 ※食物アレルギー等で対応の必要な場合は，毎月献立表を確認してください。
※食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料の使用量（g数）などの詳しい資料が必要な方は，学校へお申し出ください。

令和7年 6月

6 月　学校給食献立予定表

※ ○　は「おはし」の日です。　鹿児島市立西谷山小学校

日	曜	献立名	使用する食品名 おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	調味料他	エネルギー(Kcal) / たんぱく質(g)
16	月	③ジューシーフルーツ ②こうやどうふのたまごとじ ①チーズパン	①チーズパン ②さんおんとう あぶら ③ナタデココ(ナタデココ さとう) ブドウゼリー(さとう)	ぎゅうにゅう ①チーズパン(チーズ たまご) ②とりにく ウインナー こうやどうふ たまご	②にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ しいたけ ③みかん パイン おうとう みかんかじゅう ブドウゼリー(ぶどうかじゅう)	②しょうゆ さけ みりん しお こしょう かつおぶし(だし)	583 / 30.0
			たまごには、成長期にかかせない栄養がたっぷりふくまれています。また、料理をまろやかにしてくれます。				
17	火	③つぶマスタードサラダ ②ビーフカレー ①むぎごはん	①こめ むぎ ②じゃがいも あぶら さとう ③さんおんとう はちみつ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ②ぎゅうにく	②にんじん たまねぎ えだまめ プルーン ③ブロッコリー あかピーマン きゅうり コーン	②カレールウ カレーこ にんにく しょうが ケチャップ ウスターソース しょうゆ あかワイン アップルソース トリガラスープ ③つぶマスタード しょうゆ す りんごす しお こしょう	635 / 22.8
			ビーフかれーは、かごしまのぎゅうにくをたっぷり使ったカレーです。サラダも食べて栄養のバランスをととのえましょう。				
⑱	水	④マスカットゼリー ③きりぼしだいこんのいために ①ごはん ②スタミナみそしる	①こめ ②あぶら じゃがいも ③さんおんとう ごまあぶら ④みずあめ さとう	ぎゅうにゅう ②ぶたにく あぶらあげ ③かつおあぶらづけ さつまあげ	②にんじん たまねぎ キャベツ はねぎ えのきたけ ③きりぼしだいこん にんじん しいたけ インゲン ④マスカットかじゅう	②かつおぶし(だし) むぎみそ さけ ③しょうゆ さけ みりん ④ゲルかざい	585 / 21.2
			ぶた肉は、ビタミンB1がたっぷりで、スタミナほきゅうにぴったりです。エネルギーをつくるときに大かつやくします。				
19	木	②ブリかつ ③キャベツ ④オーロラソース ⑤おまめさんスープ ①バーガーパン	①バーガーパン ②パンこ こむぎこ あぶら ④ノンエッグマヨネーズ ⑤じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ②ブリ ⑤ベーコン だいず しろいんげんまめ ひよこまめ	③キャベツ ⑤にんじん たまねぎ えだまめ レタス しめじ	④ケチャップ ウスターソース ⑤トリガラスープ しょうゆ しろワイン しお こしょう	625 / 25.4
			ブリは、うまれてから、モジャコ、ツバス、ハマチ、メジロ、ブリとなまえがかわります。きょうは、ブリかつバーガーにしてたべましょう!				
⑳	金	②あつあげのみそいため ①ごはん ③はるさめスープ	①こめ ②さんおんとう あぶら ごまあぶら ③えんどうまめはるさめ ごまあぶら ごまあぶら つくね(パンこ)	ぎゅうにゅう ②ぶたにく あつあげ ③つくね(とりにく ぶたにく) オーシャンキング(タラ ホキ)	②にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン しいたけ たけのこ ③にんじん たまねぎ ふともやし チンゲンサイ きくらげ	②むぎみそ テンメンジャン しょうゆ さけ にんにく しょうが ③トリガラスープ しょうゆ さけ しお こしょう	569 / 24.0
			はるさめスープは、えんどう豆でできたはるさめがはいっています。つくねもいっしょにあじわいましょう。				
23	月	④アップルドレッシングサラダ ③カミカミデミシチュー ①あつぎりしょくパン②メープルゼリー	①あつぎりしょくパン ②メープルゼリー(さとう メープルシュガー) ③じゃがいも あぶら ④はちみつ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいず ひよこまめ チーズ スキムミルク	②にんじん たまねぎ ごぼう えだまめ しめじ ④キャベツ きゅうり にんじん コーン	③デミグラスソース ケチャップ ウスターソース あかワイン しお こしょう にんにく しょうが ④アップルソース す りんごす しょうゆ しお こしょう	576 / 25.9
			ごぼうやまめなど かみごたえのあるたべものをデミグラスソースでにこみました。よくかんでたべましょう				
㉔	火	③ぶたにくのうめしゅに ②キャベツのみそしる ①ごはん	①こめ ②じゃがいも ③ざらめ あぶら	ぎゅうにゅう ②あぶらあげ わかめ ③ぶたにく うずらたまご	②にんじん たまねぎ キャベツ はねぎ えのきたけ ③とうがん たまねぎ たけのこ インゲン	②かつおぶし(だし) むぎみそ ③しょうゆ うめしゅ さけ しょうが	609 / 28.6
			あまみのあるうめしゅで、ぶた肉やとうがんをコトコトにました。うずらのたまごもはいっています。よくかんでたべましょう。				
㉕	水	③しょうがいため ②サンラータン ①ごはん	①こめ ②でんぷん ごまあぶら ③さんおんとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ②たまご チキンハム とうふ ③ぶたにく	②トマト たまねぎ チンゲンサイ キクラゲ ③にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン	②トリガラスープ しょうゆ さけ しお とうがらし す ③しょうゆ さけ みりん しお こしょう しょうが	574 / 25.3
			サンラータンは、トマトとたまごをスープです。すやとうがらしであじつけして、さっぱりあじにしています。				
26	木	③ごぼうナッツ ②とうふのカレーいため ①キャロットパン	①キャロットパン(パン) ②さんおんとう あぶら ③アーモンド あぶら でんぷん こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ①キャロットパン(ぎゅうにゅう たまご) ③とりにく こうやどうふ さつまあげ	①キャロットパン(にんじん) ②にんじん たまねぎ ふともやし ふともやし チンゲンサイ しいたけ たけのこ ③ごぼう	②しょうゆ さけ カレーこ しお こしょう トリガラスープ にんにく しょうが ③しょうゆ みりん	622 / 26.8
			ごぼうをからりと揚げて、アーモンドといっしょに、あまがらいたれであじつけしました。かめばかむほどおいしくなりますよ。				
㉗	金	④あおうめゼリー ③じゃこのふりかけ ①ごはん ②とんじゃが	①ごはん ②じゃがいも ざらめ あぶら ③さんおんとう あぶら ④あおうめゼリー(かとう グラニューとう)	ぎゅうにゅう ②ぶたにく あつあげ かまぼこ ③しらすぼし だいず	②にんじん たまねぎ ごぼう インゲン しいたけ ④あおうめゼリー(うめかじゅう)	②かつおぶし(だし) しょうゆ みりん さけ ③しょうゆ みりん さけ	577 / 25.0
			しらすぼしやかつおぶしのふりかけは、カルシウムやたんぱくしつがほうふです。ごはんにかけてたべましょう。				
30	月	③なつやさいのグラタンふう ④パンこソテー ①くろざとうパン ②ジュリアンスープ	①くろざとうパン(くろざとう) ②じゃがいも あぶら オリーブオイル ③こむぎこ にゅうぬきマーガリン あぶら フジリ なまクリーム ④パンこ にゅうぬきマーガリン	ぎゅうにゅう ②とりにく チーズ ぎゅうにゅう しろいんげんまめ しろはなまめ とうにゅう ④チーズ	②にんじん たまねぎ セロリ キャベツ パセリ ③かぼちゃ たまねぎ トマト コーン えだまめ	②トリガラスープ しょうゆ しろワイン しお こしょう ③トリガラスープ しお こしょう しろワイン	597 / 25.7
			なつやさいをホワイトソースでにこんでグラタンふうにしました。チーズとパンこのソテーをかけるとふうみがよくなります。				